

Здоровые привычки — счастливые улыбки: как ухаживать за зубами

Очень важно хорошо ухаживать за своими зубами, чтобы защитить их от кариеса. Соблюдение гигиены полости рта — залог общего здоровья!

- Ешьте **меньше** сладких и вязких продуктов, таких как конфеты и другие сладости. Избегайте употребления сахаросодержащих напитков, таких как газировки и спортивные напитки.
- Ешьте **больше** продуктов, которые содержат питательные вещества, полезные для зубов, например фрукты, овощи, орехи и сыр.
- Пейте воду, она поможет смыть остатки пищи с зубов. Водопроводная вода г. Нью-Йорка содержит фтор, который предотвращает развитие кариеса.
- Чистите зубы два раза в день по две минуты. Ежедневно используйте зубную нить.
- Посещайте стоматолога каждые шесть месяцев, чтобы поддерживать здоровье своих зубов.

